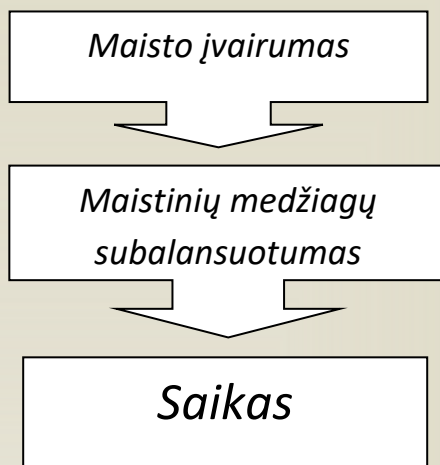


Kas ta SVEIKA MITYBA?

Tai optimalus maistinių medžiagų kiekis maiste, užtikrinantis darnų organizmo funkcionavimą. Esant subalansuotai mitybai visa energija gauta su maistu yra panaudojama ir nekaupiama riebalų pavidalu.

Pagrindiniai mitybos principai, kurių privaloma laikytis



Kalorijos esančios maiste

Galima sakyti, kad maistas yra organizmo „kuras“, tuomet kalorijos yra matas, parodantis kiek energijos išsiskiria sudeginus „kurą“. Dažniausiai produkto energijos kiekis dažniausiai yra matuojamas kilokalorijomis. 1000 kalorijų sudaro 1 kilokaloriją.

1 gramas angliavandenių turi 4 kilokalorijas;

1 gramas baltymų turi 4 kilokalorijas;

1 gramas riebalų turi 9 kilokalorijas.

Mitybos racioną daugiausiai turi sudaryti angliavandeniai 50-66 proc., baltymai ir riebalai po 15-20 proc.

Sveikos mitybos
rekomendacijos

Valgau ir lieknėju ?!

UKMERGĖS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Deltuvos g. 19, LT-20127
Ukmergė

Tel: 8-340 46526, mob. 8673
84973

El.p. ursvsb@gmail.com

Ar renkantis produktą svarbiausias kriterijus yra kalorijos?

Kalorijos esančios produkte neparodo tikrosios gaminio maistinės vertės, pavyzdžiui šimte gramų gervuogių yra daugiau kilokalorijų negu šimte gramų kokakolos. Visgi, gervuogėse randami mikro ir makro elementai, kurie yra būtini organizmui, tuo tarpu kokakoloje vyrauja sintetiniai saldikliai ir dažikliai.

Kaip suvaldyti alkį?

Laikantis dietos susiduriama su problema, kuomet valgoma mažai ir nuolat jaučiamas alkis. Alkio jausmą galima sumažinti vartojant daugiau produktų turinčių skaidulų (ląstelieną). Skaidulos, tai medžiagos esančios augaliniame maiste, kurių neskaido organizmo virškinimo fermentai. Dėl šios priežasties maistas ilgiau užsibūna skrandyje ir lemia sotumo jausmą. Daugiausiai skaidulų randama vaisiuose, daržovėse, uogose, riešutuose, rupaus malimo duonoje, „viso grūdo“ makaronuose.

Skaidulos yra svarbios ne tik lieknėjant, tačiau ir daugumos onkologinių ligų profilaktikai, taip pat mažina cukrinio diabeto riziką. Dėl ypatybės skatinti žarnyno judesius, mažina vidurių užkietėjimą.

Kuo skiriasi dieta nuo sveikos mitybos?

Dažniausiai dietų, esančių populiariuose žurnaluose ar interneto portaluose, pagrindinis tikslas yra greičiau ir daugiau numesti kūno svorio. Tai yra terminuotas procesas, kuris gali trukti nuo kelių savaitių iki kelių mėnesių, skirtas žmonėms, neturintiems lėtinių ligų. Visgi, kartais sveikam žmogui jos gali padaryti daugiau žalos, negu atnešti naudos. Pagrindinė klaida, kuri daroma laikantis dietų yra neįvairus maistas, kuris greitai nusibosta arba per mažas kilokalorijų kiekis. Taip pat dietos nesuformuoja sveikos mitybos įgūdžių, kurie yra labai svarbūs norint palaikyti normalų kūno svorį.

Sveika mityba, kitaip nei dieta, turi tapti kasdieniniu sveiku įpročiu, užtikrinančiu optimalų kūno svorį ir darnų jo funkcionavimą.

Maži žingsneliai sveikos mitybos link

- Pusę patiekalo lėkštės turi sudaryti daržovės. Išbandykite rečiau vartojamas sezonines daržoves – ropes, moliūgus, šparagines pupeles.
- Vartoti grūdinius produktus, kuriose gausu skaidulų.
- Vengti perdirbtų (rūkytų, sūdytų) ir riebių mėsos gaminių. Vietoj rūkytų kiaulienos dešrelių geriau rinktis garuose troškintą vištieną.
- Užkandžiams rinktis saldžius vaisius, uogas, riešutus arba jais pagardinti paprastą jogurtą.
- Skaityti produktų etiketes. Vengti produktų su hidrintais ar iš dalies hidrintais riebalais, dirbtiniais skonio stiprikliais ar saldikliais (pvz. aspartamas). Hidrinti augaliniai riebalai esantys daugumoje kepinių sukelia kraujyje „blogą“ cholesterolio padidėjimą.
- Riboti alkoholio vartojimą. Vienas gramas alkoholio turi 7 kilokalorijas, o vienoje taurėje vyno yra tiek pat kalorijų kaip vienoje didelėje spurgoje.